Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

89

0 67532 72263 89

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 7 FASCICULE 89

CUISSON COMBINÉE 24
Les desserts de pâte feuilletée 2441

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Souper style bistro 2446

RECETTE VEDETTE
Charlotte aux fruits de mer 2450

CUISINEZ POUR DEUX
Trempettes en hors-d'oeuvre 2452

PLATS SAINS ET NUTRITIFS 23
Plaisirs d'enfants 2457

PÂTISSERIE MAISON
Gâteau aux pommes 2462

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
La volaille en fête 2464

RÉALISATION
Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec *H4N 1W2* Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, quatrième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN OCT 87
« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1987) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Adaptation d'une recette : les tartes. Des garnitures délicieuses pour tartes qui font de succulents desserts, si rapides à préparer au four micro-ondes.

Des soupers en double pour épargner du temps et des efforts. Avec le concours de votre four micro-ondes, préparez des soupes délicieuses, des ragoûts et des pâtés succulents ou des pâtes pour deux repas.

Des crevettes Ritz, un hors-d'oeuvre délicieux pour un repas de réception. Servez en amuse-gueule ces volumineux fruits de mer garnis d'une farce divine au crabe.

Plus...

Les pâtés de poisson aux micro-ondes, Gâteau de Pâques, mets de pique-nique et plats de légumineuses.

Les desserts de pâte feuilletée

Les gâteaux à la pâte feuilletée sont spectaculaires, succulents et appétissants.

Pour confectionner des délices pâtissiers qui fondent dans la bouche, profitez des avantages combinés du four traditionnel et du four à micro-ondes. La pâte feuilletée s'abîme facilement au four micro-ondes en raison de sa haute teneur en graisses et de sa finesse, les micro-ondes risquant de se chevaucher dans le centre du gâteau, de le brûler et de le durcir. De plus, en raison du temps de cuisson peu élevé, la pâte n'a pas le temps de prendre une belle couleur dorée.

En revanche, le four traditionnel permet l'obtention d'une merveilleuse pâte, croustillante et dorée — aucune comparaison possible ! Servez-vous de votre four micro-ondes afin de confectionner les garnitures, les sauces et les glaces qui couronneront vos chefs-d'oeuvre.

Même si les plus enthousiastes aiment s'adonner aux multiples opérations de roulage, de pliage et de réfrigération nécessaires pour réussir une excellente pâte, cela prend du temps, ce que toute cuisinière occupée désire épargner.

Millefeuille aux framboises — voir recette, page 2443

PAUL GRAYER

RAIER

Palmiers des tropiques

2¼ min

Temps d'attente : aucun

Four traditionnel : 20 min

⅝ de tasse/150 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 paquet de 14 oz/396 g de pâte feuilletée, décongelée au besoin

GARNITURE

1 cuil. à soupe de vin blanc
1 jaune d'oeuf
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 cuil. à soupe de noix de coco séchée
2 cuil. à café de gélatine en poudre
4 cuil. à café d'eau
1 boîte de 15 oz/415 g de mangues tranchées, égouttées et coupées en dés
⅞ de tasse/200 ml de crème 35 %

12 PERSONNES

1 Préparez les palmiers selon les indications ci-contre et disposez-les sur une plaque de cuisson humidifiée.

2 Cuisson traditionnelle. Faites cuire les palmiers de 7 à 10 min au four préalablement chauffé à 425 °F/220 °C. Retournez-les et poursuivez la cuisson 10 min. Laissez refroidir sur une grille.

3 Cuisson aux micro-ondes. Versez le vin, le jaune d'oeuf et le sucre dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Enfournez, à couvert, de 2 à 2 ½ min à MED., ou jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois. Ne faites pas bouillir. Incorporez la noix de coco.

4 Dans un petit bol, saupoudrez la gélatine sur l'eau et faites fondre de 15 à 30 s à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez le mélange de vin et la mangue; laissez refroidir.

5 Fouettez la crème et incorporez-la au mélange de mangue. Garnissez-en l'intérieur des palmiers, disposés par paires. Décorez de fruits frais et de crème, si désiré. Servez dans un délai de 2 h.

Préparation des palmiers

Saupoudrez *un plan de travail de 2 cuil. à soupe de sucre super fin et abaissez la pâte pour former un carré de 12 po/30 cm. Égalisez les bords. Mouillez légèrement la pâte d'eau froide et saupoudrez de 4 cuil. à soupe de sucre.*

Pliez *les côtés opposés de la pâte de façon à les réunir au milieu, en exercant une légère pression. Mouillez d'eau froide et saupoudrez du reste du sucre. Répétez la procédure avec les mêmes côtés et pressez-les de façon à former un rouleau.*

Abaissez *le rouleau de pâte et, à l'aide d'un couteau, coupez des tranches de ½ po/12 mm. Aplatissez légèrement les tranches au rouleau et disposez-les sur une feuille de cuisson humidifiée, suffisamment espacées pour la cuisson.*

Mille feuille aux framboises

2 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 20 min

1 paquet de 14 oz/396 g de pâte feuilletée, décongelée au besoin
⅜ de tasse/75 g de sucre glace tamisé

GARNITURE

4 cuil. à soupe de confiture de framboises
1 cuil. à soupe de liqueur d'orange
3 cuil. à café de préparation pour crème pâtissière
2 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
⅝ de tasse/150 ml de lait
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
2 oz/50 g de pralines écrasées
6 oz/175 g de framboises

4 À 6 PERSONNES

1 Sur une surface farinée, abaissez la pâte en un rectangle de 8 x 10 po/20 x 25 cm; égalisez les bords. Coupez la pâte en trois rectangles égaux et disposez-les, bien espacés, sur une feuille de cuisson humidifiée.

Cuisson traditionnelle. Faites cuire la pâte 20 min au four préalablement chauffé à 425 °F/220 °C. Laissez refroidir sur une grille.

3 Égalisez les bords des rectangles et formez une boule avec les retailles. Incorporez l'alcool à la confiture.

4 Cuisson aux micro-ondes. Dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, mélangez la préparation pour crème pâtissière, le sucre et le lait. Enfournez, à découvert, de 2 à 3 min à MAX., en remuant toutes les minutes. Laissez refroidir.

5 Fouettez la crème jusqu'à formation de pics fermes. Incorporez-la au mélange de crème pâtissière froid, ajoutez les pralines et mélangez bien.

6 Déposez un morceau de pâte dans un plat de service et nappez-le de la moitié de la confiture. Étalez la moitié de la crème sur la confiture et nappez d'un tiers des framboises. Recouvrez le tout d'un second morceau de pâte et nappez du reste de la confiture et du mélange de crème. Recouvrez de la moitié du reste des framboises. Déposez la dernière bande de pâte sur le dessus.

7 Diluez le sucre glace dans un peu d'eau pour obtenir une glace épaisse. Étalez-la sur la bande de pâte et déposez une bande de retailles de pâte autour de la glace. Décorez de framboises et réfrigérez légèrement. Servez dans un délai de 2 h afin que la pâte ne ramollisse pas trop.

Chaussons aux pommes

4 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 20 min

1 paquet de 14 oz/396 g de pâte feuilletée, décongelée au besoin
oeuf battu pour glacer
amandes effilées pour décorer

GARNITURE

1 lb/450 g de pommes à cuire, pelées, vidées et tranchées
2 oz/50 g de raisins secs
8 oz/225 g de pâte d'amandes, finement hachée
1 pincée de cannelle

4 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Déposez les pommes dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et enfournez 4 min à MAX., ou jusqu'à apparition du jus, en remuant 1 fois. Ajoutez les raisins secs et laissez refroidir.

2 Incorporez la pâte d'amandes et la cannelle.

3 Coupez la pâte en quartiers et abaissez chaque morceau en rondelles de 9 po/23 cm sur une surface légèrement farinée. Égalisez les bords. Nappez chaque moitié de rondelle d'un quart du mélange de garniture.

4 Nappez d'eau ou d'oeuf battu les bords des chaussons et pliez la moitié de chaque rondelle non garnie pour recouvrir la garniture. Scellez les bords en les cannelant ou en les pinçant pour décorer.

5 Brossez avec l'oeuf battu et saupoudrez d'amandes effilées. Incisez légèrement la surface de chaque chausson pour laisser la vapeur s'échapper.

6 Cuisson traditionnelle. Déposez les chaussons sur une plaque de cuisson mouillée et faites cuire 20 min au four chauffé à 425 °F/220 °C, jusqu'à ce que la pâte soit bien levée et dorée. Servez chaud ou froid avec de la crème.

PAUL GRATER

Chaussons aux pommes

Délices à la crème

4 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 15 à 20 min

1 paquet de pâte feuilletée de 14 oz/396 g, décongelée au besoin
zeste d'orange pour décorer

GARNITURE
12 cuil. à café de fécule de maïs
3 jaunes d'oeufs
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
zeste râpé d'une orange
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 cuil. à soupe de liqueur d'orange
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
½ tasse/100 g de sucre glace tamisé

8 PERSONNES

1 Sur une surface légèrement farinée, abaissez la pâte en une bande de 16 x 4 po/40 x 15 cm; égalisez les bords. Coupez en rectangles de 4 x 2 po/10 x 5 cm. Déposez-les sur une plaque de cuisson mouillée.

2 Cuisson traditionnelle. Faites cuire la pâte de 15 à 20 min au four chauffé à 425 °F/220 °C, jusqu'à ce qu'elle soit bien levée et dorée. Transférez sur une grille et laissez refroidir, puis coupez la pâte en deux à l'horizontale.

3 Cuisson aux micro-ondes. Dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, mélangez la fécule de maïs, les jaunes d'oeufs, le sucre et le zeste d'orange avec 2 cuil. à soupe de lait. Enfournez le reste du lait de 2 à 2 ½ min à MAX., ou jusqu'à ébullition. Incorporez le mélange de fécule. Enfournez de 2 à 3 min à MAX. jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois. Laissez refroidir puis incorporez la liqueur d'orange.

4 Battez la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme et incorporez-la à la crème pâtissière froide. Garnissez-en l'intérieur des rectangles de pâte.

5 Diluez le sucre glace dans de d'eau pour obtenir une glace lisse et glacez les tranches. Décorez du zeste d'orange et laissez reposer. Réfrigérez et servez dans un délai de 2 h pour éviter que la garniture ne ramollisse la pâte.

Notes sur la congélation

Pour décongeler la pâte feuilletée, déballez-la, placez-la sur du papier ciré et enfournez-la 1 min à DÉCONGÉLATION pour 1 paquet de 7 ½ oz/215 g et 2 min pour 1 paquet de 14 oz/396 g. Laissez reposer 13 ou 20 min, selon le poids.

Carré aux fruits

2 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 25 min

1 paquet de 14 oz/396 g de pâte feuilletée, décongelée au besoin
1 jaune d'oeuf battu

GARNITURE
4 oz/100 g de fromage à la crème
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
2 cuil. à soupe de crème sure
4 oz/100 g de raisin noir épépiné
4 oz/100 g de raisin vert épépine
4 oz/100 g de petites fraises équeutées

GLACE
4 cuil. à soupe de gelée de groseille
2 cuil. à soupe d'eau

6 PERSONNES

1 Abaissez la pâte et assemblez la base en suivant les étapes ci-contre.

2 Cuisson traditionnelle. Faites cuire la pâte 25 min au four chauffé à 425 °F/220 °C, jusqu'à ce qu'elle soit bien levée et dorée. Laissez refroidir sur une grille.

Ci-dessous : *délices à la crème*
À droite : *carré aux fruits*

3 Cuisson aux micro-ondes. Faites ramollir le fromage dans un bol de 1,25 l, à couvert, de 1 à 1 ¼ min à MED., sans le faire fondre. Incorporez le sucre et la crème sure, puis versez sur la pâte.

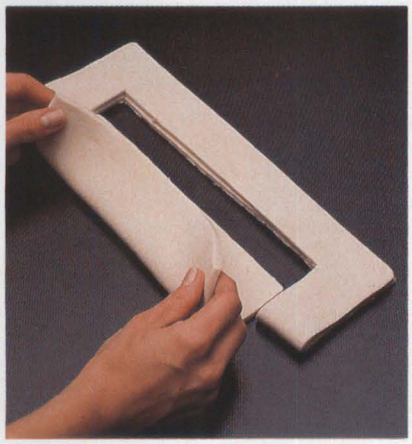
4 Disposez les raisins et les fraises en rangées sur le fromage.

5 Versez l'eau et la gelée de groseille dans un petit bol. Couvrez et enfournez de 1 à 1 ½ min, à couvert, jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois. Laissez refroidir un peu, puis étalez sur les fruits pour les glacer. Laissez refroidir et servez dans un délai de 2 h.

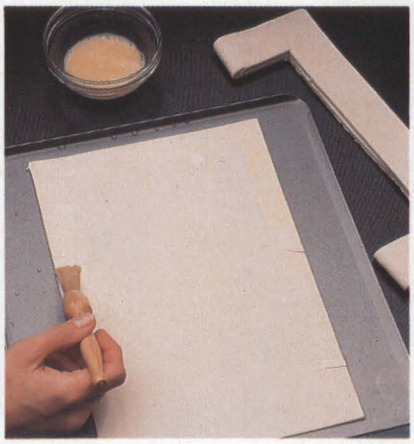
Conseils du chef

Pour servir, coupez la tranche de pâte en deux carrés, puis chaque carré en quatre diagonalement.

Comment découper la pâte



Abaissez *la pâte sur une surface légèrement farinée de 12 x 8 po/30 x 20 cm; égalisez les bords. Saupoudrez de farine et pliez en deux dans le sens de la longueur. Coupez un rectangle à l'intérieur, en laissant une bande de 1 ½ po/4 cm sur les trois autres côtés.*



Dépliez *le rectangle pour former un autre rectangle de 12 x 8 po/39 x 20 cm. Égalisez les bords au couteau. Transférez la pâte sur une plaque de cuisson humidifiée et badigeonnez les bords de jaune d'oeuf, sur environ 1 ½ po/4 cm de largeur.*

Dépliez *la bande de pâte et placez-la délicatement sur le rectangle. Coupez les bords au couteau en faisant des entailles horizontales dans les couches de pâte. Piquez le fond, dessinez des losanges sur la bande et badigeonnez de jaune d'oeuf.*

MENU INTERNATIONAL

Souper style bistro

La France est renommée pour sa gastronomie, où même le repas le plus simple est servi dans les règles de l'art. Préparez ce délicieux souper de style bistro pour vos amis.

La gastronomie régionale française est très diversifiée et tire parti des nombreux produits locaux. Ce repas pour amis a un petit goût de Normandie — une région réputée pour sa crème, son beurre, ses fromages, ses fruits de mer, ses pommes et son cidre.

Dans le respect de la tradition, le repas commence avec un hors-d'oeuvre de moules nappées de mayonnaise délicatement aromatisée, servies dans des assiettes individuelles. Le plat de résistance se compose de côtelettes de veau aux champignons, servies avec une sauce à la crème et au vin blanc. Pour accompagner ces plats nourrissants, servez, par exemple, des pommes de terre nouvelles et des légumes peu aromatisés, comme des pois mange-tout et une salade verte.

Pour respecter la tradition française, servez un assortiment de fromages avant le dessert, par exemple du Brie, très populaire en Normandie. Pour clore le repas en beauté, servez des Cupidons aux fraises.

La Normandie est célèbre pour son cidre qui se marie bien avec ce menu. Vous pouvez le remplacer par du vin blanc tel le Muscadet, qui servira également à la confection de la sauce.

Dans le sens des aiguilles d'une montre : *salade verte, fromages, moules à la mayonnaise, côtelettes de veau à la normande, pois mange-tout et pommes de terre nouvelles.*

Compte à rebours

La veille
Préparez les Cupidons aux fraises jusqu'à l'étape 3. Couvrez et réfrigérez.

Dans l'après-midi
Préparez les moules jusqu'à l'étape 5; couvrez hermétiquement et réfrigérez. Incorporez la liqueur réservée à la mayonnaise et assaisonnez; couvrez et réfrigérez. Nettoyez la salade, déposez les feuilles dans un sac en plastique et conservez-le dans le tiroir à légumes du réfrigérateur. Préparez la vinaigrette et réservez. Préparez un plateau de fromages, couvrez et entreposez à la température ambiante (ne pas réfrigérer). Préparez la sauce normande pour les côtelettes (étape 4); laissez refroidir, couvrez et réservez.

1 h 30 avant le repas
Dressez la table. Brossez les pommes de terre et réservez.

30 min avant le repas
Déposez 2 paquets de pois mange-tout de 7 oz/200 g dans un plat de service de 7 ½ tasses/2 l; ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau, couvrez et enfournez de 6 à 8 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez et réservez, à couvert. Préparez les côtelettes de veau jusqu'à l'étape 3 et réservez.

Juste avant le repas
Mélangez les ingrédients de la salade (étape 1). Dans un plat de service de 7 ½ tasses/2 l, déposez les pommes de terre dans ⅜ de tasse/75 ml d'eau, couvrez et enfournez 12 min, en remuant 2 fois. Laissez reposer 3 min; égouttez et couvrez hermétiquement. Incorporez la mayonnaise aux moules et garnissez; faites dorer légèrement les tranches de pain et servez avec les moules.

Après le hors-d'oeuvre
Incorporez le jus de cuisson du veau à la sauce normande. Réchauffez la sauce, à découvert, de 2 à 3 min, en remuant 2 fois. Disposez les côtelettes et les champignons sur un plateau de service allant au four micro-ondes, couvrez et réchauffez de 1 à 2 min à MAX., en tournant le plat d'un quart 2 fois. Réchauffez les pommes de terre et les pois mange-tout, à couvert, de 3 à 4 min à MAX., en tournant les plats de moitié et en remuant 1 fois. Découvrez les côtelettes et ajoutez la sauce (étape 6); garnissez. Servez avec le reste de la sauce, les légumes et la salade. Incorporez la vinaigrette à la salade à la table.

Après le plat de résistance
Servez les fromages avec le pain grillé et un assortiment de craquelins. Démoulez les Cupidons aux fraises et décorez de fraises et de crème (étape 5).

Après le dessert
Faites du café frais et servez-le dans une cafetière avec du calvados.

Menu normand

MOULES À LA MAYONNAISE
Grosses moules nappées de mayonnaise

CÔTELETTES DE VEAU À LA NORMANDE
Côtelettes aux champignons servies avec une sauce à la crème

ACCOMPAGNEMENT DE LÉGUMES
Pommes de terre nouvelles et pois mange-tout (voir fascicule 2, page 37 et fascicule 14, page 382)

SALADE VERTE
Salade panachée à la vinaigrette

PLATEAU DE FROMAGES
Une sélection de fromages populaires de France

CUPIDONS AUX FRAISES
Entremets moelleux au fromage blanc

6 PERSONNES

Côtelettes de veau à la normande

23 min

Temps d'attente : 5 min

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
6 côtelettes de veau (environ 6 oz/175 g chacune)
8 oz/225 g de champignons tranchés
cresson pour garnir

SAUCE
2 cuil. à soupe de beurre non salé
1 oignon haché fin
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
½ tasse/125 ml de bouillon de poulet
sel et poivre
2 grosses pincées de muscade râpée
4 cuil. à soupe de crème 35 %
1 cuil. à café de jus de citron

6 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les directives du fabricant. Huilez-le et déposez les côtelettes en exerçant une pression. Retournez-les et répétez.

2 Disposez la viande, côtés charnus vers l'extérieur, et nappez de champignons. Couvrez et enfournez de 5 à 6 min à MED.

3 Retournez les côtelettes, en laissant les champignons sur le dessus. Couvrez et poursuivez la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée. Égouttez et réservez le jus de cuisson. Laissez reposer la viande 5 min à couvert.

4 Préparez la sauce : déposez le beurre et l'oignon dans un bol de 10 tasses/2,5 l et enfournez 3 min à MAX. Incorporez la farine puis le vin, le bouillon, les condiments et la muscade. Enfournez, à découvert, 3 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois.

5 Ajoutez le jus de cuisson réservé, puis incorporez la crème et le jus de citron. Enfournez de 1 à 2 min à MAX.

6 Disposez les côtelettes et les champignons sur un plat de service chaud. Ajoutez la sauce et garnissez.

VARIANTE

Côtelettes de porc à la normande : utilisez 6 côtelettes de porc de ½ po/1 cm d'épaisseur et faites-les cuire de 5 à 6 min à MED. à l'étape 2; retournez-les et poursuivez la cuisson de 6 à 7 min à l'étape 3. Laissez reposer 5 min. Pour faire la sauce, remplacez le vin blanc par du cidre sec et incorporez ½ cuil. à café de moutarde de Dijon ou à grains entiers à l'étape 5.

Moules à la mayonnaise

9½ min

Temps d'attente : aucun

3 lb/1,5 kg de moules
⅜ de tasse/75 ml d'eau
¾ de tasse/175 ml de cidre sec
2 tiges de thym hachées
1 cuil. à soupe de persil haché
2 échalotes hachées fin
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de beurre
8 cuil. à soupe de mayonnaise
sel et poivre
persil haché pour garnir

6 PERSONNES

1 Vérifiez la fraîcheur des moules : frappez légèrement les moules ouvertes et jetez-les si elles ne se referment pas. Ôtez la barbe et nettoyez à la brosse sous l'eau courante. Enlevez toutes les incrustations au couteau, puis rincez les moules à plusieurs reprises. Égouttez bien.

2 Déposez la moitié des moules dans un bol de 15 tasses/3,75 l et ajoutez eau, cidre, thym, persil, échalotes, ail et beurre. Couvrez et enfournez 5 min à MAX., jusqu'à ce que les moules soient ouvertes, en remuant à mi-temps.

3 Jetez les moules fermées et déposez les moules ouvertes dans un plat à l'aide d'une écumoire.

4 Mettez le reste des moules et le cidre dans un bol; faites cuire 4 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez la première fournée de moules cuites (dans leurs coquilles) dans le bol. Laissez refroidir dans le cidre.

5 Égouttez les moules et réservez 4 cuil. à soupe de cidre refroidi. Enlevez la moitié de la coquille de chaque moule et disposez les moules sur six petites assiettes de service.

6 Incorporez le cidre réservé à la mayonnaise et assaisonnez. Étalez un peu de mayonnaise sur les moules et garnissez de persil. Servez froid avec du pain français grillé.

Salade panachée

½ gousse d'ail
1 laitue déchiquetée
1 scarole déchiquetée
quelques tranches de concombre
1 cuil. à soupe de persil haché

VINAIGRETTE

1 ½ cuil. à soupe de vinaigre de vin
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre
½ cuil. à café de moutarde de Dijon

6 PERSONNES

1 Frottez l'intérieur d'un grand saladier avec la gousse d'ail. Ajoutez la laitue, la scarole, le concombre et le persil.

Moules à la mayonnaise

PAUL GRATER

Cupidons aux fraises

2 Versez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un pot à couvercle vissé. Couvrez et agitez bien.
3 Juste avant de servir, versez la vinaigrette sur la salade et mélangez soigneusement.

Cupidons aux fraises

9 min

Temps d'attente : aucun

Le fromage blanc est un fromage frais très doux dont la texture rappelle celle de la crème fouettée. Il se consomme souvent légèrement sucré et aromatisé de vanille pour accompagner les fruits. Il est vendu dans les supermarchés. Utilisez, si possible, des coupes en forme de coeur pour ce dessert.

1 ¼ lb/550 g de fromage blanc
¾ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
3 ½ cuil. à café de fécule de maïs
zeste de 1 citron
3 oeufs légèrement battus
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
fraises pour décorer

6 PERSONNES

1 Déposez le fromage frais dans un bol de 10 tasses/2,5 l. Mélangez le sucre et la fécule de maïs; à l'aide d'une cuiller de bois, incorporez le zeste de citron et les oeufs au fromage, jusqu'à homogénéité.
2 Tapissez d'une pellicule plastique 6 coupes en porcelaine en forme de coeur ou 6 ramequins de ⅝ de tasse/150 ml. Remplissez les coupes du mélange de fromage jusqu'à ¼ de po/6 mm du bord.
3 Disposez 3 coupes en rond dans le four, côtés pointus vers le centre et enfournez 30 s à MAX. Réarrangez les coupes, diminuez la puissance à MIN. et poursuivez la cuisson de 4 à 4 ½ min, jusqu'à ce que la préparation soit ferme sur les bords. Déposez les coupes sur une grille et laissez refroidir. Répétez l'opération avec le reste des coupes.
4 Déposez les coupes sur un plateau, couvrez et réfrigérez plusieurs heures.
5 Pour servir, démoulez les entremets sur des assiettes individuelles et enlevez délicatement la pellicule plastique. Versez un peu de crème autour des coeurs ou sur le dessus et décorez de fraises.

PAUL GRAYER

Les vins de France

Le beaujolais : le beaujolais nouveau frais est le meilleur de sa catégorie. Ces vins rouges fruités doivent être servis froids, plutôt que chambrés. Ils se marient bien à l'agneau, au fromage et à la volaille. Le beaujolais convient aux réceptions, car il est assez léger pour accompagner des mets délicats.
Le bordeaux : le bordeaux rouge est un vin sec idéal pour accompagner un repas. Servez-le chambré avec un rôti, de la viande grillée ou de la volaille. Il existe une vaste gamme de bordeaux blancs allant du sec au doux. Servez un bordeaux blanc doux, tel un Sauternes, avec n'importe quel dessert.
Le bourgogne : le bourgogne, de couleur cerise, est légèrement sucré. La région de Bourgogne produit d'excellents vins rouges, notamment le Chambertin, le Beaune et le Nuits St-Georges. Ces vins corsés se servent chambrés avec des plats de poulet et d'agneau.
Le chablis est un vin blanc de Bourgogne au goût raffiné. C'est le vin traditionnel que l'on sert froid avec des huîtres, des plats de poisson et de fruits de mer.
Le champagne est le plus raffiné des vins mousseux. Il en existe une vaste gamme : le brut (très sec), le sec (assez sec), et le demi-sec (sucré). En raison de son prix élevé, il est généralement réservé aux grandes occasions et aux réceptions. Servi frais, c'est un excellent apéritif qui peut également accompagner tout le repas.
Le muscadet est un vin blanc nouveau de la région de la Loire. Léger et sec, il se marie bien avec tous les types de poisson et de fruits de mer. Servez-le bien frais.
Le rosé est un vin rose produit dans de nombreuses régions. Un bon rosé est idéal pour accompagner les plats fins de poisson ou de viande, les plats simples de volaille et les mets froids. En raison de sa couleur décorative, c'est un vin idéal pour les réceptions et un apéritif rafraîchissant. Servez-le assez frais.

Charlotte aux crevettes

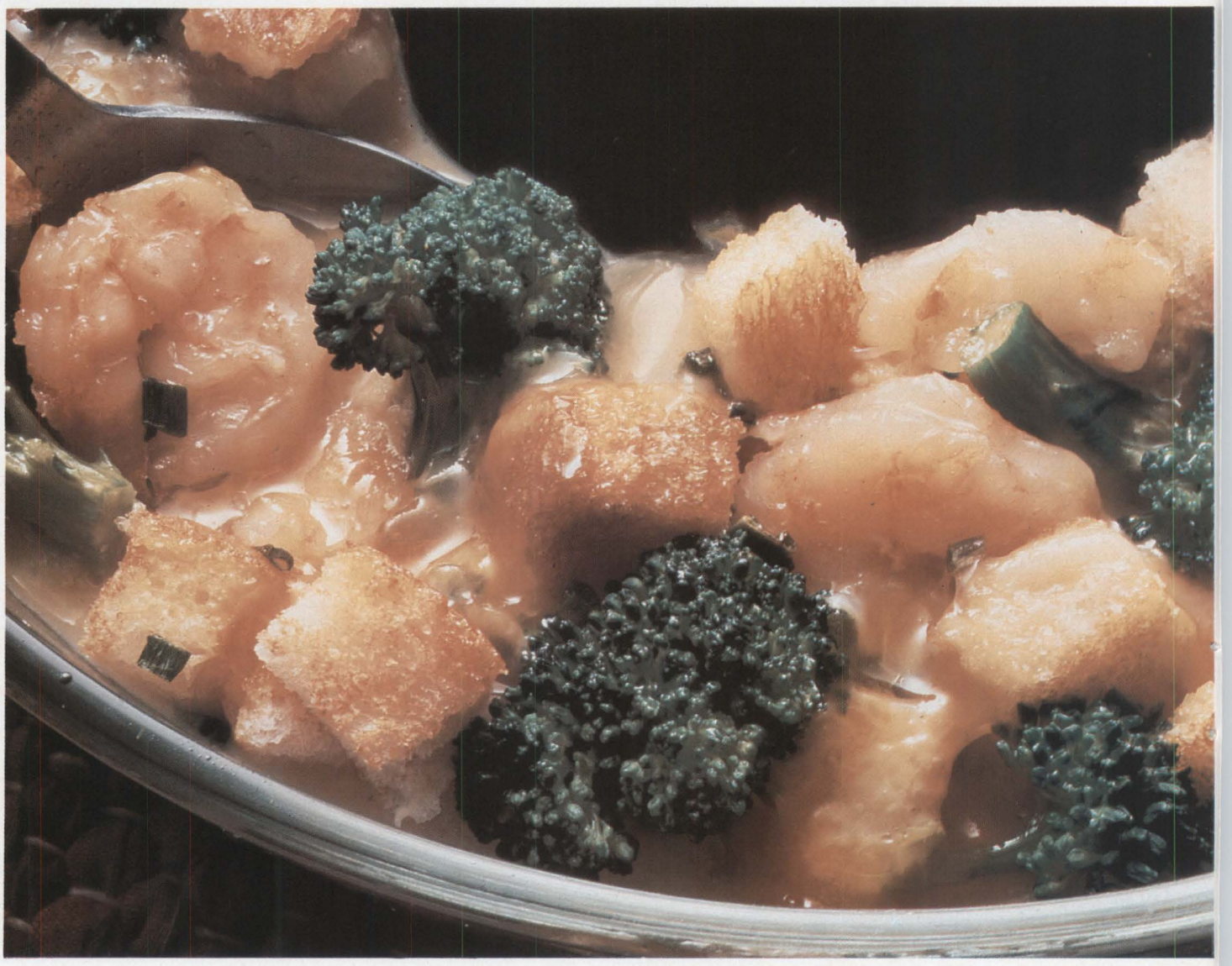
Pour un repas spécial en semaine, essayez cette savoureuse charlotte — une délicieuse combinaison de pain croustillant, de légumes colorés et de grosses crevettes.

Pour apporter une note originale à vos menus de semaine, servez cette délicieuse charlotte pleine de couleurs et de saveurs exquises. Ce plat savoureux est foncé de triangles de pain, ensuite recouverts de crevettes, de brocolis croquants et d'une sauce aux oeufs. Rapide à préparer au four micro-ondes, c'est un plat idéal pour recevoir à la dernière minute. Servi avec une salade panachée, il constitue un repas complet.

Pour donner plus d'attrait au plat, vous pouvez, après le temps d'attente, le démouler sur un plat de service, en glissant au préalable un couteau le long des bords du moule et en donnant quelques petits coups fermes. Remplissez le centre de la charlotte de cresson et de tomates cerises pour garnir.

Micro-trucs

La charlotte aux crevettes peut être préparée 24 h d'avance et conservée au réfrigérateur, recouverte d'une pellicule plastique. Pour réchauffer, enlevez le plastique et enfournez de 5 à 6 min à MED. Tournez le plat d'un quart à deux reprises pendant la cuisson.



Charlotte aux crevettes

13 min

Temps d'attente : 5 min

8 grandes tranches de pain blanc, légèrement grillées
huile pour graisser le plat
4 oz/100 g de grosses crevettes décortiquées et surgelées
4 oz/100 g de brocoli paré
6 oz/175 g de cheddar doux râpé
1 petit oignon haché fin
4 oeufs battus
¾ de tasse/175 ml de lait
½ cuil. à soupe de ciboulette hachée
1 pincée de moutarde en poudre
sel et poivre

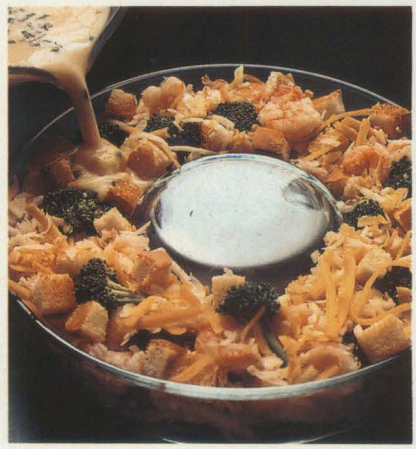
6 À 8 PERSONNES

Préparation de la charlotte aux crevettes

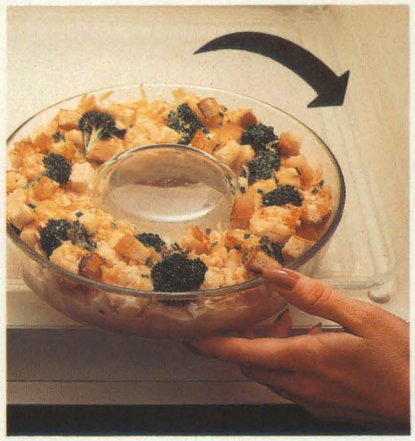
Coupez *les bords de chaque tranche de pain de ½ po/12 mm. Coupez chaque tranche en deux en diagonale. Coupez les retailles en cubes de ½ po/12 mm.*

Huilez *légèrement un moule en couronne de 9 po/23 cm de diamètre (ou un plat peu profond avec un verre posé au milieu). Superposez les tranches de pain grillé dans le fond.*

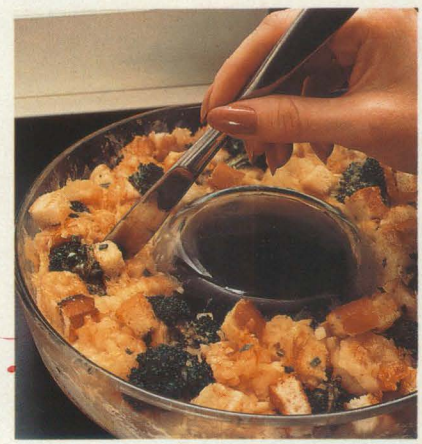
Incorporez *crevettes, brocoli, fromage et oignon aux cubes de pain; étalez uniformément sur les tranches de pain, en pressant légèrement le mélange.*



Battez *les oeufs avec le lait, la ciboulette et la moutarde dans un pot. Salez, poivrez et versez le mélange dans le moule.*



Enfournez, *à découvert, 3 min à MAX. Tournez le moule de moitié, puis diminuez la puissance à MED.*



Faites cuire *de 10 à 12 min. Tournez le plat d'un quart à deux reprises. Laissez reposer 5 min.*

Trempettes en hors-d'oeuvre

Faciles à réaliser aux micro-ondes, ces délicieuses trempettes sont idéales pour toutes les occasions de repas en tête-à-tête.

Vous cherchez une idée originale de hors-d'oeuvre ou d'amuse-gueule pour vos coquetels? Vous verrez comme il est facile de préparer de délicieuses trempettes, des pâtés ou des mousses en un tour de main avec le four micro-ondes. Ces recettes, qui ne vous prendront que 10 min de préparation, se conservent au réfrigérateur ou se dégustent immédiatement.

Qu'il s'agisse de plats à base de poisson, de viande ou de légumes, le four micro-ondes permet d'accélérer les temps de cuisson, en conservant aux mets toute leur saveur. Pour préparer une trempette, un pâté ou une mousse à l'aspect onctueux, utilisez un mélangeur ou un robot culinaire; pour leur donner plus de texture, mélangez ou écrasez la préparation à la fourchette. Pour rendre vos plats plus crémeux, ajoutez de la mayonnaise, du fromage à la crème, de la crème ou du yogourt, ou une combinaison des trois.

Hors-d'oeuvre aux épinards

Les aliments à tremper

On peut utiliser toutes sortes d'aliments pour accompagner les trempettes. Pour rehausser couleurs et saveurs (et diminuer les calories), préparez un assortiment de crudités fraîches : bâtonnets de carottes, de concombre ou de poivrons, tranches de champignons, morceaux de céleri ou bouquets de chou-fleur. Présentez-les sur un grand plateau rond préparé une heure d'avance et placez la trempette dans le centre. N'oubliez pas non plus les croustilles ou les bâtonnets de pains. Si vous désirez servir un hors-d'oeuvre plus consistant, choisissez du pain pita chaud, des petits morceaux de pain grillé ou des craquelins.

Hors-d'oeuvre aux épinards

9 min

Temps d'attente : 4 min

1 poitrine de poulet désossée (environ 5 oz/150 g), sans la peau
1 paquet de 10,6 oz/300 g d'épinards surgelés, hachés
2 oz/50 g de fromage à la crème
1 oz/25 g de gruyère ou de cheddar râpé
2 cuil. à soupe de mayonnaise
4 olives noires, dénoyautées et tranchées
1 ½ cuil. à soupe de lait
sel et poivre
1 pincée de muscade
1 pincée de graines de fenouil écrasées

2 PERSONNES

1 Déposez le poulet dans un plat. Enfournez, à couvert, de 2 ½ à 3 min à MAX., jusqu'à ce que la chair ait perdu sa couleur rosée au centre. Laissez reposer 2 min.
2 Déballez les épinards et déposez-les sur une assiette. Enfournez, à couvert, de 4 à 5 min à MAX., jusqu'à ce que les épinards soient décongelés, en les séparant 2 ou 3 fois. Laissez reposer 2 min. Égouttez soigneusement. Réservez la moitié des épinards pour une autre recette.
3 Déposez l'oignon dans un bol. Couvrez et enfournez de 30 à 45 s à MAX.,jusqu'à tendreté. Incorporez le fromage à la crème. Émincez le poulet et incorporez le mélange de fromage et le reste des ingrédients aux épinards.
4 Enfournez de 2 à 3 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que le fromage ait fondu, en remuant 1 fois. Servez chaud.

Trempette aux légumes

4 min

Temps d'attente : aucun

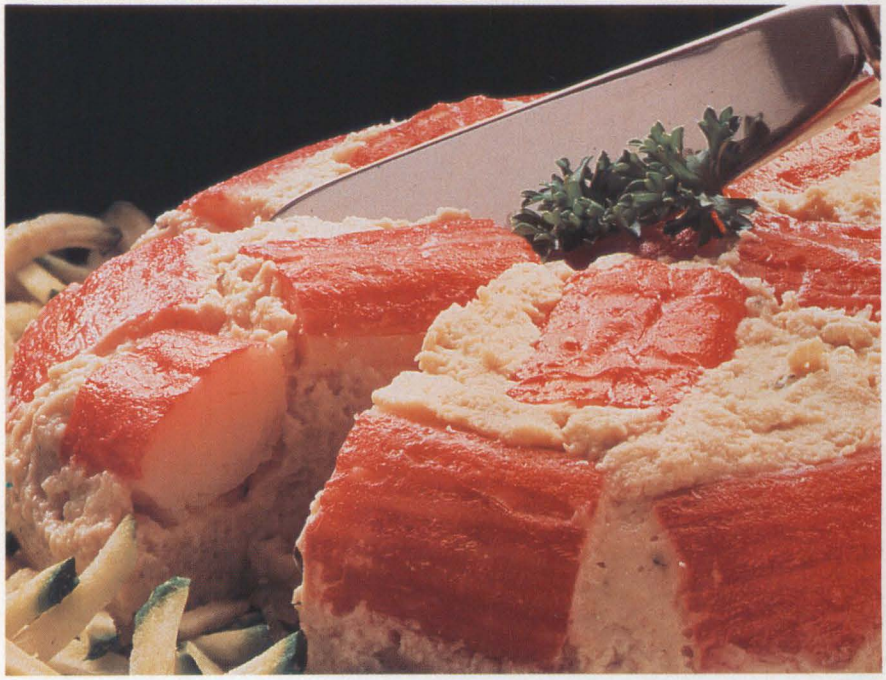
Un hors-d'oeuvre idéal pour un repas végétarien. Servez-le avec des légumes crus ou des pointes de pain pita. Vous pouvez le conserver un ou deux jours au réfrigérateur.

1 petite courgette hachée fin
1 branche de céleri hachée fin
1 carotte hachée fin
1 cuil. à soupe d'eau
3 cuil. à soupe de purée de marrons non sucrée
2 cuil. à soupe de crème sure
2 cuil. à soupe de yogourt nature
1 cuil. à soupe d'amandes hachées
1 pincée de paprika
sel
persil haché pour garnir

2 PERSONNES

1 Dans un petit bol, déposez courgette, céleri, carotte et eau. Faites cuire de 4 à 5 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois; égouttez.
2 Incorporez marrons, crème sure, yogourt, amandes, paprika et sel aux légumes. Réfrigérez 1 h à couvert avant de servir. Garnissez de persil.

Repas de fête en semaine



Mousse de poulet aux fruits de mer

3 min

Temps d'attente : aucun

Cette mousse colorée peut se conserver deux jours au réfrigérateur.

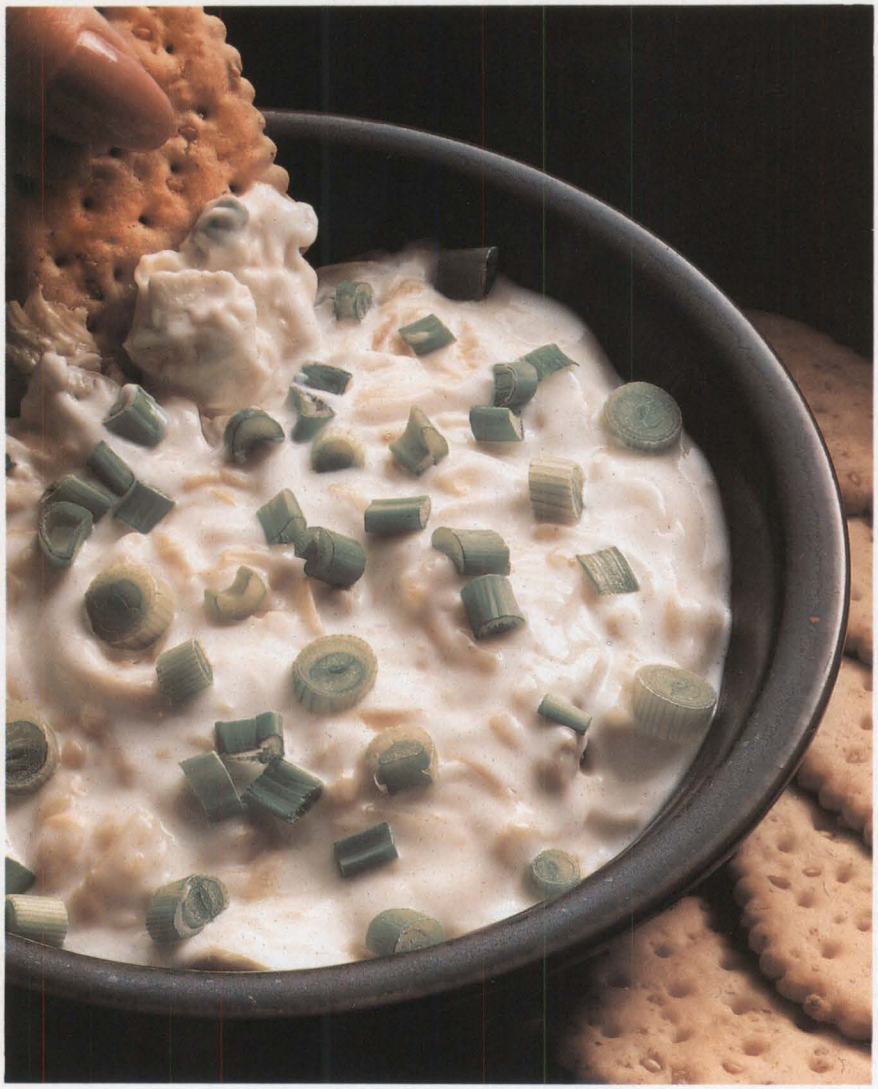
1 poitrine de poulet désossée (environ 4 oz/100 g) sans la peau
1 cuil. à café d'oignon haché
1 cuil. à café de farine tout usage
quelques gouttes de sauce Worcestershire
1 pincée de basilic séché
1 pincée de muscade
sel et poivre
½ tasse/125 ml de crème 15 %
2 bâtonnets de fruits de mer coupés en morceaux de ½ po/12 mm
bâtonnets de courgette et persil haché pour garnir

2 PERSONNES

1 Dans un robot culinaire, hachez fin la chair de poulet et l'oignon, puis incorporez farine, sauce, basilic, muscade et condiments. Ajoutez la crème et mélangez jusqu'à homogénéité.
2 Disposez les bâtons de fruits de mer dans le fond d'un bol. Versez le mélange de poulet et enfournez, à couvert, de 3 à 5 min à MED., jusqu'à ce que le centre du mélange soit ferme, en tournant le bol de moitié 1 fois.
3 Laissez refroidir et réfrigérez 3 h au minimum. Pour servir, démoulez sur une assiette et garnissez de persil.

Suggestions pour servir
Servez ce superbe hors-d'oeuvre avec des craquelins ou des biscottes, suivi d'escalopes de veau panées, frites à la poêle et servies avec des quartiers de citron. Pour accompagner, faites cuire, à couvert, 8 oz/225 g de pointes d'asperges dans 4 cuil. à soupe d'eau, de 6 à 9 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Nappez de beurre et servez. Terminez avec des oranges glacées (voir recette du fascicule 35, 4e couverture). Doublez la quantité de tous les ingrédients et enfournez la glace 2 ou 2 ½ min, jusqu'à épaississement. Faites chauffer les oranges de 2 à 3 min.

Boisson
Essayez un rosé léger, servi bien froid.



Trempette aux artichauts

3½ min

Temps d'attente : aucun

Cette trempette se conserve bien de deux à trois jours; préparez-la jusqu'à l'étape 5, laissez refroidir, couvrez et réfrigérez. Pour servir, suivez l'étape 6 mais faites chauffer quelques secondes de plus.

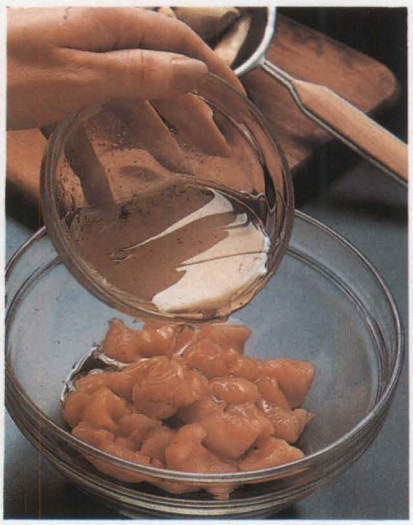
1 poitrine de poulet désossée (environ 5 oz/150 g), sans la peau, coupée en cubes de ½ po/12 mm
1 cuil. à soupe de jus de citron
4 coeurs d'artichauts en conserve, égouttés avec le jus réservé
2 cuil. à soupe d'oignon vert tranché
sel et poivre
4 cuil. à soupe de cheddar râpé
2 cuil. à soupe de mayonnaise
1 cuil. à soupe de yogourt nature

2 PERSONNES

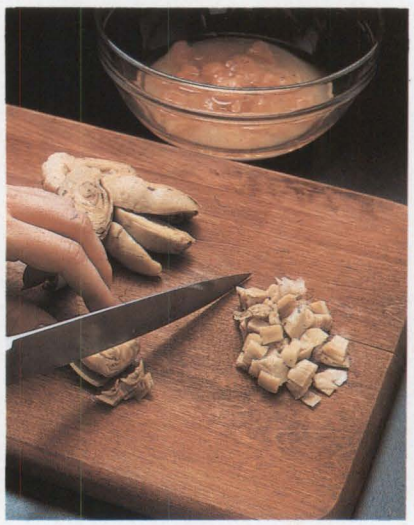
Conseils minceur

Pour réduire les calories de ce plat, il suffit d'utiliser du cheddar maigre et de remplacer la mayonnaise et le yogourt par 3 cuil. à soupe de yogourt maigre. Servie avec des crudités, chaque portion ne renfermera que 140 cal/590 kJ.

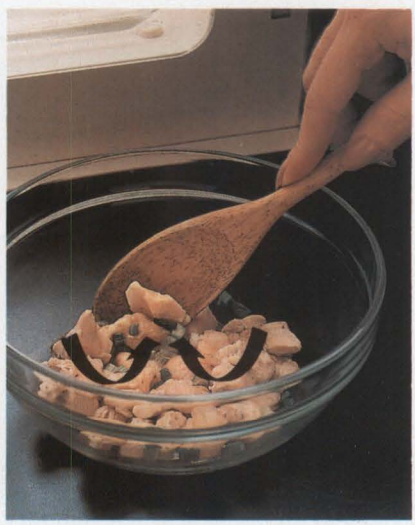
Préparation de la trempette aux artichauts



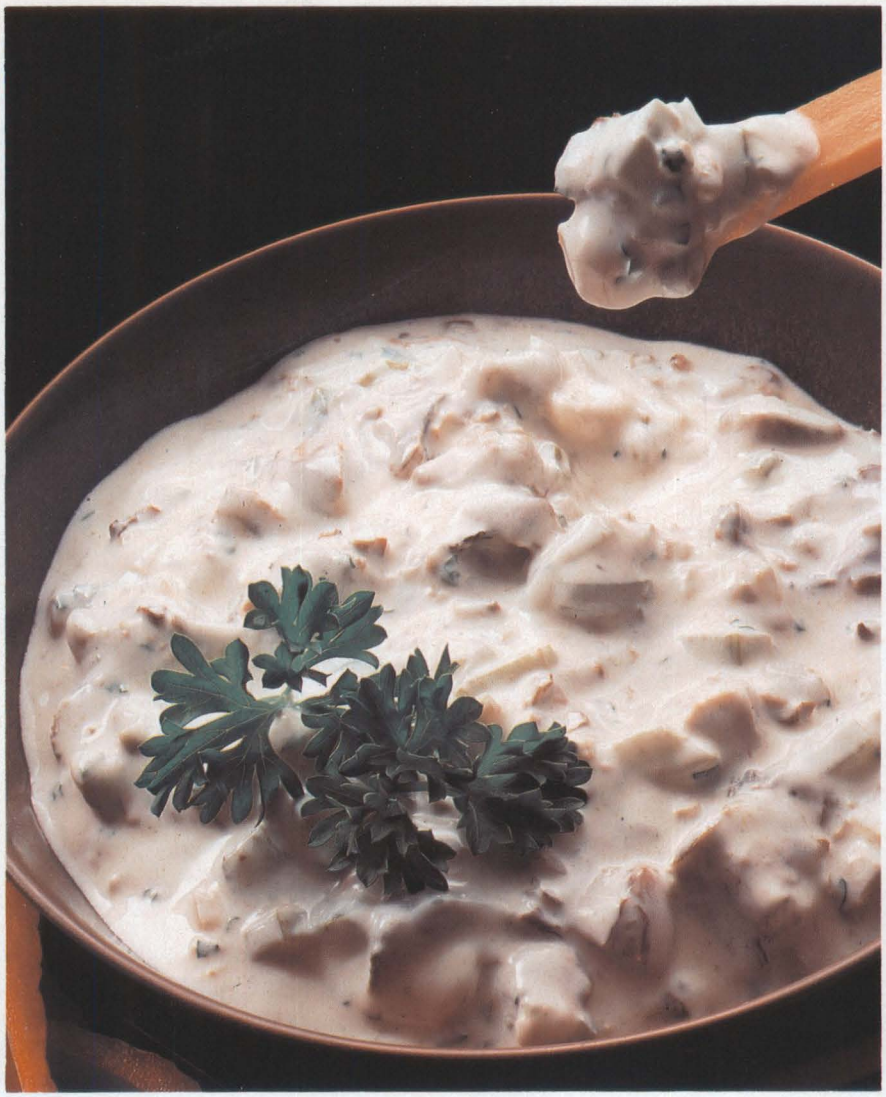
Déposez *le poulet dans un petit bol avec les jus de citron et d'artichaut. Couvrez et réfrigérez 1 h.*



Hachez *finement les artichauts et réservez. Égouttez le poulet et ajoutez la moitié des oignons verts; couvrez de nouveau.*



Enfournez *de 1 ½ à 2 min à MAX., jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée, en remuant toutes les minutes. Égouttez.*



Trempette aux huîtres fumées

1 min

Temps d'attente : aucun

1 branche de céleri hachée fin
1 cuil. à café d'oignon haché
1 cuil. à café de beurre ou de margarine
½ boîte de 4 oz/105 g d'huîtres fumées, égouttées et hachées grossièrement
3 cuil. à soupe de crème sure
2 cuil. à soupe de yogourt nature
1 cuil. à soupe de mayonnaise
2 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à café de jus de citron
poivre

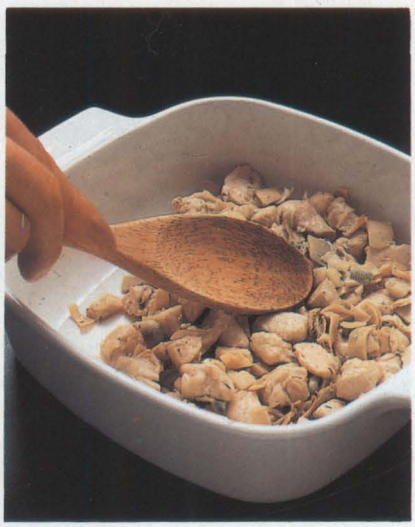
2 PERSONNES

1 Dans un petit bol, mélangez céleri, oignon et beurre. Couvrez et enfournez 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres.

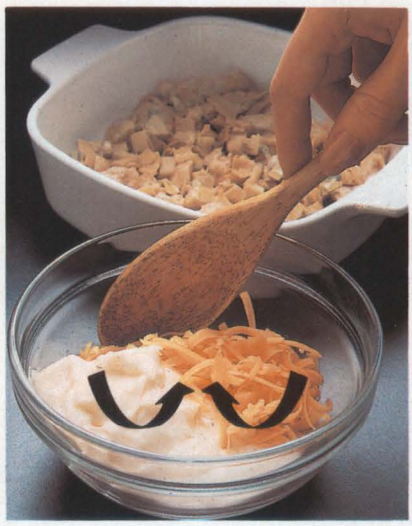
2 Incorporez le reste des ingrédients, couvrez et réfrigérez au moins 1 h. Servez avec des crudités.

Conseils du chef

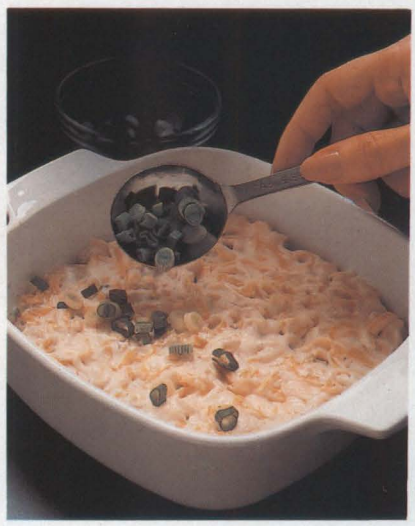
Transférez les restes d'huîtres dans un petit plat; réfrigérez de deux à trois jours. Nappez de crème sure et servez avec des craquelins comme collation pour une personne.



Incorporez *les artichauts et assaisonnez au goût. Étalez le mélange dans le fond d'une petite casserole peu profonde.*



Mélangez *le fromage, la mayonnaise et le yogourt; étalez uniformément sur le mélange de poulet et d'artichauts.*



Parsemez *du reste de l'oignon; couvrez. Faites chauffer 2 ou 3 min à MED. Servez chaud.*

Pâté de foies de volaille

3 min

Temps d'attente : 2 min

Ce pâté peut se conserver jusqu'à trois jours au réfrigérateur. Servez-le en hors-d'oeuvre avec des tranches de pain grillé.

4 oz/100 g de foies de volaille
3 champignons hachés
½ oz/15 g de beurre ou de margarine, coupé en petits morceaux
1 cuil. à soupe d'oignon haché
1 cuil. à soupe de céleri haché fin
2 cuil. à café de vermouth sec
2 cuil. à café de persil haché
1 pincée de chacun des ingrédients suivants : romarin séché, thym séché, macis moulu et sel d'ail
persil haché et lanières de piment pour garnir

2 PERSONNES

1 Beurrez un petit plat de service et réservez.

2 Dans un bol ou une casserole de 5 tasses/1,25 l, mélangez tous les ingrédients à l'exception de la garniture. Couvrez et enfournez de 3 à 5 min à MED.-MAX., jusqu'à ce la viande ait perdu sa couleur rosée, en remuant 1 fois. Laissez reposer 2 min.

3 Passez le mélange au robot culinaire ou au malaxeur, jusqu'à homogénéité. Versez dans le plat beurré et couvrez. Réfrigérez 6 h ou toute une nuit. Servez garni de persil haché et de lanières de piment avec du pain grillé.

Notes sur la congélation

Couvrez et réfrigérez le pâté non garni dans un plat de service allant au four micro-ondes. Couvrez, étiquetez et réfrigérez un mois.

Pour décongeler : déballez et enfournez de 5 à 7 min à DÉCONGÉLATION; remuez et séparez à la fourchette au bout de 4 min, puis toutes les minutes. Laissez reposer 10 min, ou jusqu'à ramollissement, avant de servir.

Plaisirs d'enfants

Il n'est jamais trop tard pour inculquer de bonnes habitudes alimentaires aux enfants, aussi difficiles soient-ils. Mettez-leur l'eau à la bouche en leur servant ces délicieux mets à la fois sains et nutritifs.

Il n'est certes pas facile d'inciter les enfants à préférer des aliments sains aux croustilles, bonbons, chocolats, biscuits et gâteaux achetés tout faits qu'ils adorent grignoter entre les repas. Prenez soin de leur servir des plats sains et des repas équilibrés qui les mettront en appétit.

Des choix plus sains

Il est inutile d'essayer de supprimer les confiseries et les gâteaux; avec le concours de votre four micro-ondes, préparez-leur plutôt des mets plus nutritifs et moins raffinés que les mets vendus dans le commerce. La meilleure façon de les empêcher de prendre goût aux aliments trop salés ou trop aromatisés est de leur faire goûter des mets appétissants et pleins de saveur. Commencez par leur servir des aliments riches en fibres. Mettez l'accent sur la présentation — voir "Pour rendre les mets appétissants", page 2460.

Étoiles de mer, page 2458

PETER REILLY

Étoiles de mer

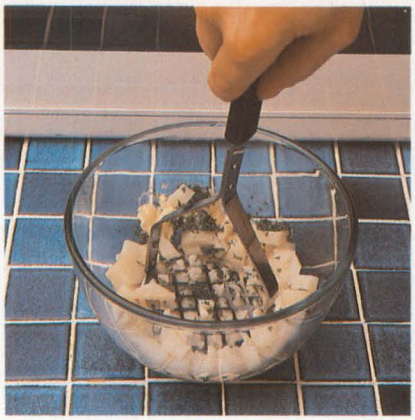
8 min

Temps d'attente : 5 min

1 pomme de terre (environ 6 oz/175 g) hachée
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
2 cuil. à café de persil haché
sel et poivre
4 oz/100 g de filets de morue
1 oeuf battu
chapelure au blé entier, grillée
feuilles de laitue et petits bateaux de tomate et de concombre pour servir

4 PERSONNES

Préparation des étoiles de mer



Déposez *la pomme de terre dans un bol avec l'eau, couvrez et enfournez 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min; égouttez. Réduisez en purée et incorporez la margarine, le persil et les condiments.*

Déposez *le poisson dans un petit plat, couvrez et enfournez 1 ou 2 min à MAX. Égouttez, enlevez les arêtes et la peau, puis écrasez la chair. Incorporez à la purée de pomme de terre.*

Sur *une planche légèrement farinée, étalez la pâte sur ¾ po/2 cm d'épaisseur et découpez 4 grosses étoiles ou 8 petites à l'aide d'un emporte-pièce. Plongez-les dans l'oeuf battu et nappez-les de chapelure.*

Laissez refroidir *15 min pour fixer la chapelure. Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les directives du fabricant. Huilez la surface et déposez le poisson.*

Enfournez, *à découvert, de 3 à 4 min à MAX., en retournant les étoiles 1 fois, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez sur une "mer" de laitue, garnie des bateaux de tomate et de concombre.*

Barquettes de haricots

13 min

Temps d'attente : 5 min

Servi avec une salade, ce mets peut faire office de plat de résistance pour deux ou d'accompagnement pour quatre.

2 grosses pommes de terre (environ 8 oz/225 g chacune)
1 boîte de 8 oz/225 g de haricots à la sauce tomate, égouttés et la sauce réservée
2 oz/50 g de cheddar maigre râpé
poivre
1 oeuf, blanc et jaune séparés
1 cuil. à soupe de persil haché

2 À 4 PERSONNES

1 Piquez les pommes de terre et disposez-les sur du papier absorbant au four. Faites cuire de 8 ½ à 9 min à MAX., en les retournant 1 fois. Enveloppez-les soigneusement dans du papier aluminium et laissez reposer 5 min.

2 Coupez les pommes de terre en deux, évidez-les partiellement, en réservant les fonds, et réduisez la chair en purée.

3 Réservez 4 cuil. à café de haricots. Incorporez le reste des haricots, le fromage, le poivre et le jaune d'oeuf à la purée. Battez le blanc d'oeuf en neige ferme et incorporez-le au mélange de haricots.

4 Versez la préparation dans les barquettes de pommes de terre. Disposez-les en couronne dans une grande assiette et faites cuire 4 min, en redisposant une fois à mi-cuisson; recouvrez de haricots et de persil 20 s avant la fin de la cuisson.

5 Réchauffez la sauce aux tomates de 30 à 45 s à MAX.

Collations pour les enfants
Si vos enfants ont pris goût aux aliments bien aromatisés, ajoutez un peu de chili ou d'ail pour donner du goût aux aliments que vous préparez; vous n'aurez pas ainsi à ajouter de sel ni de condiments artificiels. Les recettes présentées ici sont faciles à réaliser, moelleuses et pleines de saveur.

Poulet aux flocons de blé entier

8 min

Temps d'attente : 3 min

4 pilons de poulet, sans la peau
2 cuil. à soupe de pâte de tomates ou de ketchup faible en calories
2 petits paquets de flocons croustillants au blé entier, écrasés

TREMPETTE
4 cuil. à soupe de yogourt nature
1 à 2 cuil. à café de moutarde préparée
1 morceau de concombre de 2 po/5 cm, haché fin
1 cuil. à soupe de cornichons hachés fin

4 PERSONNES

1 Recouvrez les pilons de pâte de tomates ou de ketchup, puis enrobez-les de flocons.
2 Déposez les pilons sur une plaque à rôtir, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Faites cuire de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à ce que le jus de la partie la plus charnue ait perdu sa couleur rose, en les retournant 1 fois. Laissez reposer, à couvert, 3 min.
3 Mélangez tous les ingrédients de la trempette. Servez les pilons chauds ou froids avec la trempette.

Poulet aux flocons de blé entier

Conseils de nutrition

Les barquettes de haricots regorgent d'hydrates de carbone, de fibres et de vitamine C. Le fromage est une bonne source de vitamines D et E, et de calcium. Bien que très nourrissante, chaque barquette garnie ne contient que 185 cal/775 kJ.

PAUL GRAVEL

Tacos mexicains

10 min

Temps d'attente : aucun

8 coquilles à tacos
8 grandes feuilles de laitue

FARCE
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 gousse d'ail écrasée
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
3 cuil. à soupe de ketchup ou de pâte de tomates peu salée
1 cuil. à café de chili en poudre
1 goutte de sauce aux piments épicée (facultatif)

GARNITURE
3 tomates épépinées et coupées en dés
2 oz/50 g de cheddar grossièrement râpé
1 petit oignon coupé en quartiers minces

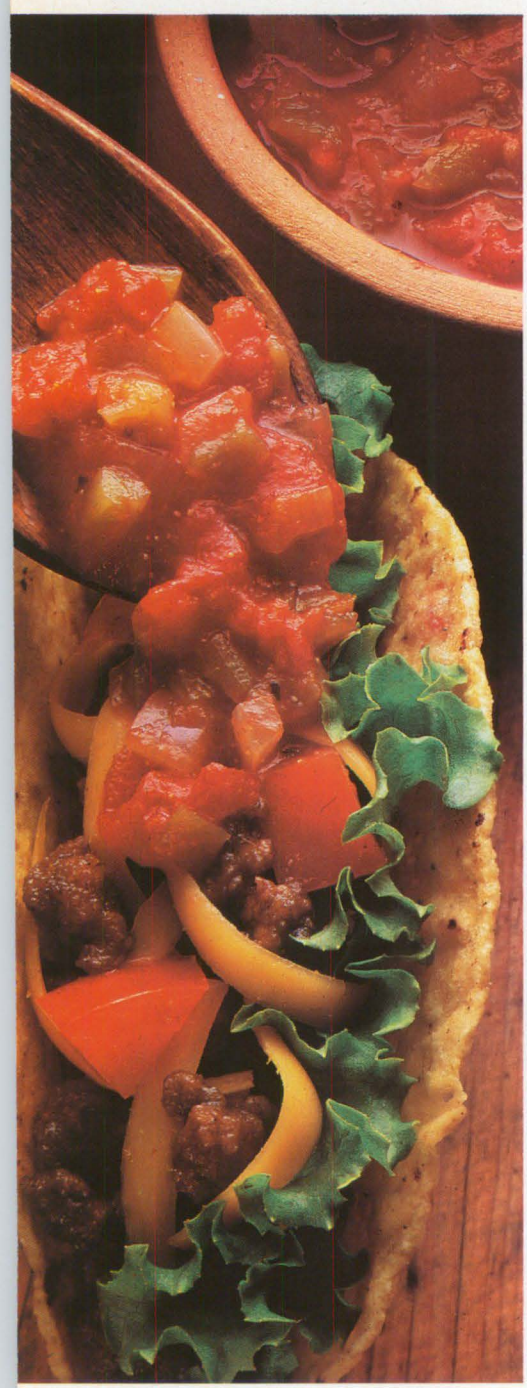
4 PERSONNES

1 Tapissez chaque coquille d'une feuille de laitue et disposez-la, côté ouvert sur le dessus, sur un plat de service.

2 Déposez la viande hachée, l'ail et l'oignon dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et enfournez 6 min à MAX., jusqu'à ce que la viande soit dorée uniformément, en remuant 2 fois.

3 Mélangez le reste de la farce dans un petit bol et enfournez 4 min à MAX., jusqu'à ce que la préparation soit bien chaude, en remuant 2 fois.

4 Répartissez la farce entre les coquilles et parsemez de tomate hachée, de fromage et d'oignon. Pour servir, nappez de sauce aux tomates ou d'une cuiller de yogourt maigre, si désiré.



Tacos mexicains servis avec une sauce aux tomates peu salée

Poudings pour les enfants
La plupart des enfants aiment les mets sucrés, mais il est inutile d'acheter des desserts très sucrés pour satisfaire ces jeunes palais. Essayez plutôt un de ces desserts pleins d'éléments nutritifs qui leur feront plaisir.

Glace aux fruits

5 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml d'eau
6 cuil. à soupe de lait écrémé en poudre
6 cuil. à café de préparation pour crème-dessert
1 cuil. à soupe de miel
1 boîte de 8 oz/225 g de fraises au sirop
4 poires bien mûres
⅝ de tasse/150 ml de jus de pomme non sucré

4 PERSONNES

1 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, versez la moitié de l'eau et du lait, et toute la préparation pour crème-dessert; mélangez bien jusqu'à homogénéité. Enfournez 2 à 3 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 3 fois. Laissez refroidir.

Pour rendre les mets appétissants

• Pour attirer l'attention des jeunes enfants, présentez les mets sous forme de personnes ou d'animaux.
• Présentez des mets qui soient faciles et amusants à déguster. Les aliments en forme de bâtonnets sont toujours populaires; les mets présentés sur des brochettes ou dans du pain pita ou des petits pains sont également faciles à manipuler et à déguster "sur le pouce".
• Dans le cas des enfants plus âgés, utilisez des aromates naturels — des fines herbes, des épices douces et même un peu d'ail pour donner du goût aux plats, sans les assaisonner ou les saler à l'excès.
• Servez des mets populaires en version plus saine, par exemple, des pizzas au blé entier, du pouding au riz brun et des entremets au yogourt pour remplacer les desserts à la crème ou les plats-minute du commerce.
• Utilisez les mets traditionnels les plus populaires qui sont nutritifs, riches en fibres et énergétiques : les haricots en conserve (à faible teneur en sel, si possible), les fruits secs, les pâtes aux formes originales ou les yogourts sucrés avec des fruits frais. Tous les aliments dont les enfants raffolent ne sont pas nécessairement mauvais pour la santé : vérifiez simplement leur composition.

2 Pendant ce temps, mélangez le reste de l'eau, le lait en poudre et le miel et incorporez le tout à la crème-dessert. Versez dans un bac à glace et congelez environ 2 h, jusqu'à ce que le mélange soit juste ferme.
3 Transvidez dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et battez pour briser les cristaux de glace, jusqu'à ce que le mélange double de volume. Congelez de nouveau 1 ou 2 h, jusqu'à fermeté.
4 Égouttez les fraises, réservez le jus. Passez les fraises au malaxeur, au robot culinaire ou au tamis de nylon. Ajoutez un peu du jus réservé pour diluer la sauce.
5 Pelez, évidez et coupez les poires en quartiers; déposez-les dans un bol de 5 tasses/1,25 l avec le jus de pomme. Couvrez et enfournez de 3 à 4 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Laissez refroidir.
6 Pour servir, disposez 4 quartiers de poires en forme de pétales de fleur dans chaque coupe à dessert. Déposez une grosse cuiller de crème glacée au centre. Servez avec de la sauce aux fraises.

Pouding au riz

28 min

Temps d'attente : 5 min

3 oz/75 g de riz à grains courts
3 tasses/750 ml de lait écrémé
2 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
½ cuil. à café d'extrait de vanille
3 oz/75 g de raisins secs
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées
4 cuil. à café de confiture ou de gelée aux fruits à faible teneur en sucre ou une pincée de cannelle pour servir

4 PERSONNES

1 Dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, versez le lait, le riz, la cassonade, la margarine et la vanille. Enfournez de 3 à 4 min à MAX., jusqu'à ce que le lait commence à bouillir.
2 Diminuez la puissance à MED. et poursuivez la cuisson de 25 à 28 min, jusqu'à évaporation de la plupart du liquide, en remuant 3 fois.
3 Incorporez les raisins secs et les noix, et laissez reposer 5 min. Versez dans des coupes à dessert, nappez de confiture et servez chaud ou laissez refroidir et saupoudrez de cannelle.

VARIANTE
Utilisez du riz brun. Laissez cuire de 40 à 50 min à MED., en remuant plusieurs fois, et ajoutez au besoin du lait écrémé.

Crème à la mandarine

9 min

Temps d'attente : 10 min

1 ¾ tasse/400 ml de lait écrémé
2 bananes mûres
3 oeufs
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
1 cuil. à café de jus de citron
muscade râpée pour saupoudrer
quartiers de mandarine au sirop, bien égouttés, pour décorer

Crème à la mandarine

4 À 6 PERSONNES

1 Versez le lait dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et enfournez 2 min à MAX., ou jusqu'à ébullition.
2 Pelez et tranchez les bananes; passez-les au malaxeur ou au robot avec les oeufs, le sucre et le jus de citron ou réduisez-les en purée à la fourchette.
3 Incorporez le lait chaud au mélange de bananes. Mélangez soigneusement puis passez au tamis de nylon et versez dans quatre ou six ramequins. Saupoudrez de muscade.
4 Disposez les ramequins en couronne dans le four et faites cuire, à découvert, de 7 à 9 min à MED., en tournant les ramequins d'un quart 3 fois pendant la cuisson et en réarrangeant 1 fois à mi-temps.
5 Laissez reposer les entremets 10 min, jusqu'à épaississement. Décorez de quartiers de mandarine; servez chaud ou froid; réfrigérez et servez dans un délai de 2 h.

Gâteau aux pommes

Terminez un repas en beauté avec ce superbe gâteau composé de deux couches de gâteau aux pommes, garni de crème fouettée et décoré d'amandes et de chocolat — un péché mignon auquel on ne peut résister !

La prochaine fois que vous désirez impressionner vos invités, servez ce gâteau aux pommes. Légèrement aromatisé de cannelle, ce gâteau à deux étages contient de la pomme râpée qui en rehausse le goût. Les bords sont garnis d'un peu de crème fouettée, puis recouverts de noisettes hachées. L'intérieur du gâteau est garni d'une couche de crème fouettée et le dessus est décoré d'une glace au chocolat agrémentée de rosettes de crème fouettée, de noisettes enrobées de chocolat et d'une pluie de noisettes hachées.

Temps de cuisson

Le temps de cuisson varie en fonction de la puissance et de la dimension du four. Les temps de cuisson indiqués ici s'appliquent aux fours de 650 et de 700 watts. Vérifiez toujours la texture du gâteau en fin de cuisson. Pour un four de 600 watts, consultez le tableau de conversion (3e couverture). Les temps de cuisson entre parenthèses s'appliquent aux fours de 500 watts.

Gâteau aux pommes

6¼ min

Temps d'attente : 10 min

4 oz/100 g de beurre ou de margarine ferme
⅝ de tasse/150 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs battus
1 ¼ tasse/150 g de farine à pâtisserie
½ cuil. à café de poudre à pâte
1 grosse pincée de cannelle
2 pommes à cuire (8 oz/225 g chacune), pelées, évidées et râpées grossièrement

GARNITURE ET DÉCORATION

1 ½ oz/40 g de noisettes grillées et pelées
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %
4 cuil. à soupe de tartinade au chocolat

6 À 8 PORTIONS

1 Graissez et recouvrez de papier ciré deux moules à gâteau de 7 po/18 cm de diamètre. Graissez le papier.

2 Dans un grand bol, faites ramollir le beurre ou la margarine, à couvert, 10 s à MIN.

3 Ajoutez le sucre et battez brièvement jusqu'à homogénéité. Ajoutez

les oeufs puis la farine passée au tamis, la poudre à pâte et la cannelle. Ajoutez la pomme et mélangez jusqu'à homogénéité.

4 Répartissez le mélange entre les moules et égalisez la surface. Faites cuire un plat à la fois, à découvert, 3 ou 3 ½ min à MAX. (500 watts : 4 ½ à 5 min), en tournant 3 fois le plat d'un quart.

5 Laissez reposer 5 min puis démoulez sur une grille. Enlevez le papier et laissez refroidir.

6 Réservez de 6 à 8 noisettes pour décorer; hachez grossièrement le reste. Fouettez la crème.

7 Étalez un peu de crème sur les côtés d'un gâteau et couvrez de noisettes hachées. Déposez-le sur un plat de service et couvrez de la moitié du reste de la crème. Répétez la procédure avec l'autre gâteau et déposez-le sur le premier.

8 Réservez 1 cuil. à café de tartinade au chocolat et étalez le reste sur le dessus du gâteau. À l'aide d'un sac à douilles muni d'une douille à rosace, dessinez de 6 à 8 rosettes sur le dessus du gâteau. Saupoudrez tout reste de noisettes hachées sur les rosettes.

9 Trempez les noisettes entières dans la tartinade réservée et déposez-en une sur chaque rosette de crème. Réfrigérez le gâteau aux pommes jusqu'au moment de servir.

VARIANTE

Remplacez la tartinade au chocolat par de la tartinade aux noisettes et au chocolat pour napper le dessus du gâteau. Utilisez-la telle quelle ou faites-la ramollir légèrement de 25 à 30 s à MIN, à découvert, dans un petit bol.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients.** Il est préférable d'utiliser des pommes à cuire, qui donnent une saveur relevée et une texture moelleuse au gâteau.

► **Pour vérifier la texture** (étape 4), examinez les bords du gâteau : ils doivent décoller légèrement de la paroi du moule. Le dessus du gâteau doit être sec; toute trace d'humidité disparaîtra pendant le temps d'attente.

► **Battez la crème** (étape 6) jusqu'à formation de pics mous. Une crème trop ferme s'étale moins uniformément à la douille lors de la décoration du gâteau.

► **Nappez les côtés d'un gâteau à la fois** (étape 7), car ils sont mous et fragiles. Pour faciliter la manipulation, il est préférable de n'assembler les deux couches qu'après avoir décoré les côtés.

NOTES SUR LA CONGÉLATION

Glissez les gâteaux froids non décorés dans des sacs à congélation; scellez, étiquetez et congelez deux mois au maximum. Pour décongeler, transférez un gâteau dans une assiette et enfournez de 3 à 3 ½ min à DÉCONGÉLATION, jusqu'à ce que vous puissiez transpercer le centre du gâteau au couteau, en tournant l'assiette d'un quart 2 fois. Laissez reposer 5 min. Répétez l'opération avec l'autre gâteau. Nappez, garnissez et décorez le gâteau (étapes 6 à 9).

La volaille en fête

Grâce à votre four micro-ondes, vous pouvez préparer sans effort de superbes plats de poulet et de dinde et régaler vos invités.

En vous assurant le concours de votre four micro-ondes, vous n'aurez plus à passer une partie de votre journée à la cuisine lorsque vous recevez. Il vous suffit de choisir un de ces savoureux plats très appétissants, prêts en moins de 30 min. Rapide à préparer et économique, la volaille vous permet d'inviter souvent vos amis sans grever votre budget.

Le poulet en morceaux est vendu dans tous les supermarchés. Cuits aux micro-ondes, le poulet désossé et les poitrines de dinde restent tendres et succulents. Enlevez la peau pour réduire la teneur en graisse et en calories.

La volaille aux micro-ondes

Disposez les parties les plus charnues vers l'extérieur et ne superposez pas les morceaux. N'oubliez pas de les réarranger pendant la cuisson (ou de les remuer s'il s'agit d'un mets en casserole).

Pour vérifier la texture de la volaille pendant la cuisson, percez la partie la plus charnue avec une fourchette ou un couteau — le jus doit être clair et la chair près de l'os doit avoir perdu sa couleur rosée. Pour éviter de surcuire la volaille et de la rendre dure et filamenteuse, vérifiez toujours la texture après le temps minimum de cuisson recommandé.

Poulet exotique

MARTIN BRIGDALE

Poulet exotique

8 min

Temps d'attente : 5 min

Ce mets en casserole original est rehaussé d'un riche mélange d'épices exotiques.

6 cuisses de poulet (environ 2 lb/ 900 g de poids total), découpées
½ poivron vert, épépiné et coupé en losanges
2 carottes tranchées et coupées en forme de fleurs
2 oignons verts tranchés en diagonale
sel et poivre
coriandre pour garnir

MARINADE
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe de sauce soya
3 cuil. à soupe de ketchup
½ cuil. à café de gingembre moulu
½ cuil. à café de coriandre moulue
1 boîte de 8 oz/225 g d'ananas en morceaux, égouttés
½ cuil. à café de sauce Worcestershire

6 PERSONNES

1 Déposez le poulet dans un grand plat peu profond. Mélangez tous les

ingrédients de la marinade et nappez le poulet du mélange. Retournez les morceaux de poulet pour bien les enrober. Réfrigérez une nuit.

2 Versez le mélange dans une casserole de 10 tasses/2,5 l et ajoutez le poivron, les carottes et les oignons verts. Mélangez bien.

3 Couvrez et faites cuire de 8 à 12 min à MAX., jusqu'à ce que le jus coule clair lorsqu'on perce la partie la plus charnue au couteau, en remuant 2 fois.

4 Laissez reposer 5 min, puis vérifiez l'assaisonnement et garnissez de feuilles de coriandre.

Conseils du chef

Pour vérifier si la volaille est cuite, percez la partie la plus charnue au couteau après le temps minimum de cuisson. La chair située près de l'os doit avoir perdu sa couleur rosée et le jus doit couler clair.

Poulet au riz sauvage

30 min

Temps d'attente : 3 min

1 oignon haché
1 grosse branche de céleri hachée
2 cuil. à soupe de beurre
1 boîte de 10 oz/284 g de soupe au poulet
1 tasse/250 ml d'eau
6 oz/170 g de mélange de riz à grains longs et de riz sauvage
¼ de cuil. à café de romarin séché
1 grosse pincée de sauge séchée
sel et poivre
1 boîte de 7 ½ oz/213 g de champignons tranchés, égouttés
4 poitrines de poulet désossées, sans la peau (5 oz/150 g chacune)

4 PERSONNES

1 Dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, mélangez l'oignon, le céleri et le beurre; couvrez et enfournez de 3 à 4 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient ramollis.

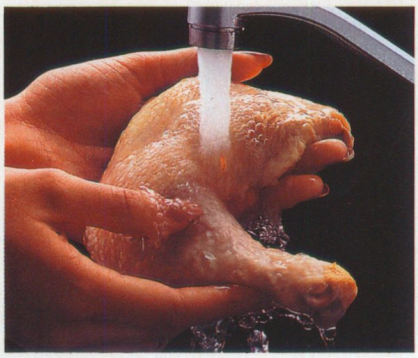
2 Incorporez la soupe, l'eau, le riz, les fines herbes et les condiments. Couvrez et enfournez 15 min à MAX., jusqu'à absorption d'une grande partie du liquide.

3 Incorporez les champignons. Disposez les morceaux de poulet en couronne sur le riz. Couvrez et faites cuire de 12 à 14 min à MAX., jusqu'à ce que la chair ait perdu sa couleur rosée au centre. Retournez les morceaux de poulet et réarrangez 2 fois pendant la cuisson.

Poulet au riz sauvage

4 Laissez reposer 3 min, puis ôtez le poulet. Coupez la volaille en cubes, remuez le riz et incorporez le poulet. Servez avec une salade verte et du pain chaud aux fines herbes.

Cuisson du poulet aux micro-ondes



Rincez *les morceaux de poulet à l'eau courante et essuyez-les. Enlevez tous les morceaux de gras.*

Ôtez *la peau pour diminuer la teneur en graisse, au besoin. Cuite aux micro-ondes, la volaille ne dessèche ni ne colle au plat.*

Poitrines de dinde farcies

17¼ min

Temps d'attente : 3 min

Ce plat succulent apporte une touche originale au repas.

2 poitrines de dinde de 8 à 10 oz/ 225 à 275 g

GARNITURE

1 petit oignon haché fin
½ petite branche de céleri hachée fin
¼ de petit poivron rouge, épépiné et haché fin
1 cuil. à soupe de beurre
4 oz/100 g de jambon cuit et haché fin
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à café de persil séché
¼ de cuil. à café de sauge séchée
sel et poivre

SAUCE POUR BADIGEONNER

1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de persil séché
1 grosse pincée de sauge séchée

4 À 6 PERSONNES

1 À l'aide d'un couteau pointu, coupez chaque poitrine dans le sens de la longueur, sans la couper complètement en deux.

2 Dans une casserole de 5 tasses/ 1,25 l, mélangez oignon, céleri, poivron rouge et beurre. Couvrez et enfournez 3 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient ramollis. Incorporez le reste des ingrédients de la farce.

3 Divisez la farce en deux portions et garnissez-en les poitrines. Pour maintenir la farce en place, cousez la chair à l'aide d'un fil de coton en trois ou quatre endroits. Déposez dans une casserole peu profonde.

4 Versez les ingrédients de la sauce dans un petit bol, couvrez et enfournez de 15 à 30 s à MAX. jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Badigeonnez la dinde de cette préparation, couvrez de papier ciré et faites cuire de 14 à 18 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que la chair ait perdu sa couleur rosée, en tournant le plat 2 fois.

5 Laissez reposer 3 min à couvert. Enlevez le fil de coton avant de servir.

Poitrines de dinde farcies

Poulet estival

21 min

Temps d'attente : 5 min

2 grosses carottes coupées en julienne de ¼ de po/6 mm
2 courgettes coupées en julienne de ¼ de po/6 mm
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
4 poitrines de poulet désossées (4 à 5 oz/100 à 150 g chacune), sans la peau
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème ou de soupe au poulet
2 cuil. à soupe de lait
¼ de cuil. à café de basilic séché
¼ de cuil. à café de sarriette séchée
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Combinez les carottes, les courgettes et le beurre dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et enfournez de 5 à 6 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.

2 Disposez les morceaux de poulet sur les légumes. Mélangez le reste des ingrédients, à l'exception du sel et du poivre, et versez sur le poulet. Couvrez de papier ciré.

3 Faites cuire de 16 à 20 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que la chair ait perdu sa couleur rose au centre, en redisposant le poulet et en remuant les légumes 3 fois. Assaisonnez et laissez reposer 5 min.

Poulet estival

Dinde Windsor

12 min

Temps d'attente : 3 à 5 min

2 filets de dinde de 6 oz/175 g
feuilles de céleri et tranches de pommes pour garnir

SAUCE

2 cuil. à soupe de cassonnade dorée
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de jus de pomme
2 oz/50 g de raisins secs
½ cuil. à café de graines de carvi
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé (facultatif)

2 PERSONNES

1 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, mélangez la cassonade et la fécule. Incorporez le jus de pomme, les raisins, le carvi et le zeste d'orange, s'il y a lieu.

2 Enfournez, à découvert, de 5 à 6 min à MAX., ou jusqu'à épaississement, en remuant toutes les minutes. Couvrez et réservez.

3 Déposez les filets de dinde en une seule couche dans un plat peu profond. Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ce que la viande soit tendre et ait perdu sa couleur rosée au centre, en la retournant 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer, à couvert, de 3 à 5 min.

4 Versez la sauce aux raisins sur la dinde et enfournez 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le mets soit bien chaud. Garnissez et servez immédiatement avec des haricots verts et des pommes de terre.

VARIANTE

Cette sauce fruitée se marie bien avec toutes sortes de volaille ainsi qu'avec le porc et le poisson.

Micro-trucs

Utilisez un contenant à l'épreuve de la chaleur lorsque vous faites cuire aux micro-ondes des ingrédients à haute teneur en sucre, comme cette sauce aux raisins. Vérifiez la sauce régulièrement pour vous assurer qu'elle ne brûle pas.

Dinde Windsor

Poulet à l'orientale

30 min

Temps d'attente : 5 à 7 min

1 oignon haché
1 petit poivron vert haché
1 petit poivron rouge haché
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates
¾ de tasse/175 ml de soupe au poulet en conserve
1 cuil. à café de paprika
¼ de cuil. à café de thym séché
1 pincée de piment de Cayenne
6 morceaux de poulet (environ 2 lb/900 g de poids total), sans la peau
1 boîte de 9,87 oz/280 g de pointes d'asperges égouttées
10 oz/275 g de couscous précuit
5 oz/175 g de grosses crevettes cuites et décortiquées
sel

6 PERSONNES

1 Dans une marmite de 12 ½ tasses/3 l, mélangez l'oignon, les poivrons et l'huile; couvrez et enfournez 5 min à MAX., en remuant 2 fois.

2 Ajoutez tomates, soupe de poulet, paprika, thym et piment de Cayenne. Mélangez soigneusement, en écrasant les tomates.

3 Disposez les morceaux de poulet sur le dessus, côtés les plus charnus vers l'extérieur. Faites cuire, à couvert, de 20 à 25 min à MAX., ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit, en réarrangeant les morceaux et en remuant les légumes 3 fois.

4 Déposez la volaille dans un plat chaud, couvrez et laissez reposer de 5 à 7 min.

5 Incorporez les asperges et le couscous aux légumes et disposez les crevettes sur le dessus. Faites cuire, à couvert, de 5 à 7 min à MAX., jusqu'à absorption du liquide, en redisposant les crevettes 1 fois. Salez au goût.

6 Transvidez le tout sur un plat de service.

Micro-trucs

Pour réchauffer un plat de service au four micro-ondes, rincez le plat à l'eau chaude. Enfournez-le de 15 à 30 s à MAX., jusqu'à ce qu'il soit sec et chaud.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX — FASCICULE 89

Boeuf
- tacos mexicains 2460

Desserts
- carré aux fruits 2444
- chaussons aux pommes 2443
- crème à la mandarine 2461
- cupidons aux fraises 2449
- délices à la crème 2444
- gâteau aux pommes 2462
- glace aux fruits 2460
- millefeuille aux framboises 2443
- palmiers des tropiques 2442
- pouding au riz 2461

Légumes
- barquettes de haricots 2458
- hors-d'oeuvre aux épinards 2452
- pointes d'asperges au beurre 2453
- salade panachée 2448
- trempette aux artichauts 2454
- trempette aux légumes 2453

Poisson et fruits de mer
- charlotte aux crevettes 2451
- étoiles de mer 2458
- moules à la mayonnaise 2448
- trempette aux huîtres fumées 2455

Porc
- côtelettes de porc à la normande 2448

Veau
- côtelettes de veau à la normande 2447

Volaille
- dinde Windsor 2467
- mousse de poulet aux fruits de mer 2453
- pâté de foies de volaille 2456
- poitrines de dinde farcies 2466
- poulet à l'orientale 2468
- poulet au riz sauvage 2465
- poulet aux flocons de blé entier 2459
- poulet estival 2466
- poulet exotique 2464

PLAT jeunesse

Clowns à la guimauve

Clowns à la guimauve

6 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml de crème 15 %
3 oeufs battus
3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
2 cuil. à café d'extrait de vanille
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %, fouettée
3 cuil. à soupe de grains de chocolat
1 oz/25 g de d'amandes hachées
4 guimauves finement hachées

LES CORNETS

2 oz/50 g de chocolat défait en morceaux
6 cornets ou gaufrettes
2 cuil. à soupe de bâtonnets en sucre multicolores

POUR SERVIR

6 tranches d'ananas bien égouttées
12 petits bonbons dragéifiés
6 cerises confites coupées en deux
6 cuil. à soupe de perles en sucre

6 PERSONNES

1 Mélangez la crème, les oeufs et le sucre dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant fréquemment. Incorporez la vanille, laissez refroidir et congelez 2 h. Incorporez le reste des ingrédients de la crème glacée, transvidez dans le même contenant et congelez.

2 Faites amollir le chocolat, 2 ou 2 ½ min à MED., en remuant 1 fois. Plongez les extrémités des cornets dans le chocolat, puis roulez-les dans les bâtonnets. Laissez refroidir.

3 Garnissez chaque tranche d'ananas d'une boule de crème glacée. Tracez de minces filets de chocolat sur les bonbons, en guise d'yeux, faites le nez et la bouche en cerise. Chapeautez d'un cornet, puis décorez le pourtour de perles.

RAY DUNS